

Quantité : **4 portions** (2) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **25 min**

Préparation **15 min**

Cuisson **10 min**

PUBLICITÉ

### Ingrédients

4 poitrines de poulet désossées d'environ 225 g chacune

565 ml (2 1/4 tasses) de chapelure

65 ml (1/4 tasse) de parmesan râpé

375 ml (1 1/2 tasses) de farine tout usage

3 gros oeufs battus

Sel et poivre

125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive, pour la cuisson

Quartiers de citron

### Préparation

1. Débarrasser les morceaux de poulet du cartilage, s'il y a lieu. Placer chaque poitrine de poulet sur une planche à découper, la tenir en place d'une main avec un couteau bien affilé, la trancher en deux, parallèlement à la planche la partie la plus épaisse à la partie la plus mince.
2. Envelopper les huit morceaux dans une pellicule plastique et les aplatir à un peu moins de 1 cm d'épaisseur.
3. Préparer les ingrédients pour paner le poulet : un bol de farine, un bol d'œuf battus et de parmesan râpé et un de chapelure. Faire chauffer une grande poêle à frire à feu moyen.
4. Saler et poivrer légèrement le poulet, des deux côtés. Enrober chaque morceau de poulet de farine, le secouer pour faire tomber l'excédent, le tremper dans l'œuf battu, l'égoutter, puis l'enrober de chapelure et le déposer dans une assiette.
5. Faire chauffer l'huile dans la poêle. Faire ensuite frire les morceaux de poulet seulement quelques minutes, le temps qu'ils soient entièrement dorés.
6. Égoutter les morceaux de poulet sur du papier absorbant. Transférer le poulet pané dans les assiettes, ajouter des quartiers de citron et servir.

PUBLICITÉ



► Voir la vidéo de la recette

